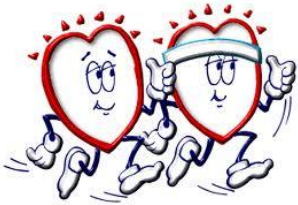


# Mantenimiento de Salud en Pacientes con Crohn y Colitis Ulcerosa (IBD)

Dra. María López Quintero  
Medicina Interna





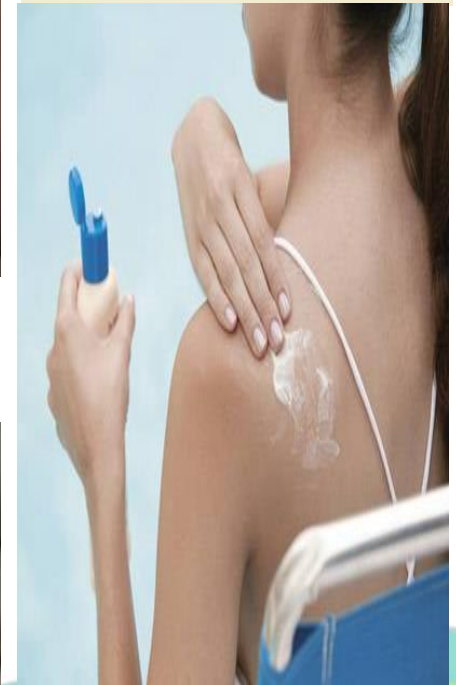
# ¿Qué es Prevención?

- La prevención es el acto de reducir o evitar la ocurrencia de una enfermedad o sus consecuencias.
- El propósito es mantener la salud, prolongar y conservar la calidad de vida.
- Es responsabilidad compartida entre el paciente y su médico.



# Mantenimiento de Salud

- El médico primario es el encargado de estar al tanto de las intervenciones de prevención que requieren sus pacientes.
- Existen múltiples formas de prevención:
  - Cambios en comportamiento y en estilo de vida
  - Tratamientos
  - Exámenes físicos
  - Pruebas de detección temprana



# Examen Físico Anual



# Examen Físico Anual

- **Medir la presión sanguínea:**
  - El tener presión alta lleva a padecer de enfermedades del corazón, riñón y eventos cerebrovasculares (“derrames”).
- **Examen de la piel y oftalmológico (ojos):**
  - Importante la protección solar.
  - Los pacientes de IBD están a mayor riesgo de padecer de diversos tipos de inflamación del ojo que afectan la visión.
- **Cuidado dental:**
  - Reduce el riesgo de infecciones.



# Examen Físico Anual

- **Examen de próstata:**
  - El cáncer de próstata es el cáncer más común en los hombres puertorriqueños.
  - Hombres de 50 años en adelante.
- **Examen de seno:**
  - El cáncer de seno es el cáncer más común en las mujeres puertorriqueñas.
  - Mujeres de 40 años en adelante.
- **Examen pélvico y papanicolau:**
  - Todas las mujeres de 21 años en adelante deben visitar al ginecólogo(a).





# Pruebas de Laboratorio

- Evaluar los niveles de **glucosa** (“azúcar”) y **colesterol** en la sangre anualmente.
- Evaluar los niveles de ciertas **vitaminas** anualmente:
  - Vitamina B12, hierro, y ácido fólico
  - Vitamina D
- Prueba de **PSA** anualmente:
  - Detectar cáncer de próstata en hombres de 50 años en adelante.



# Estudios de Radiología





# Estudios de Radiología

- **Mamografía:**

- Se recomienda en mujeres de 40 años en adelante para la detección temprana de cáncer de seno.

- **Densitometría ósea:**

- Estudio que identifica si hay pérdida en la densidad del hueso.
- Se recomienda para mujeres en la menopausia, hombres mayores de 50 años y personas tomando prednisona por más de tres meses, o hayan tenido fracturas de bajo impacto.



# Vacunación





# Vacunación

- La vacunación en pacientes de IBD es crucial para disminuir el riesgo de contraer ciertas infecciones.
- Se deben vacunar siguiendo las mismas guías de vacunación para la población en general con ciertas excepciones.
- Los pacientes de IBD en terapia con inmunosupresores deben evitar las vacunas de virus vivos: Varicela, MMR (Sarampión, Paperas y Rubela), Influenza intranasal, y Zoster.



# Vacunación

- **Tétano/Difteria/Pertusis (Td/Tdap)**- Se recomienda en todos los adultos cada diez años.
- **Virus de Papiloma Humano**- Se recomienda para todas las mujeres y hombres de 9 a 26 años de edad.
- **Influenza**- Se recomienda a todos los pacientes anualmente, excepto la intranasal en pacientes tomando inmunosupresores y a los alérgicos al huevo.



# Vacunación

- **Neumococo (PPSV23)**- Se recomienda una dosis cada cinco años en pacientes de 19 a 64 años tomando inmunosupresores. A todos los pacientes de 65 años en adelante se recomienda una dosis.
- **Varicela**- Se recomienda dos dosis a todos los adultos que no hayan padecido la infección. Contraindicado si toman inmunosupresores.
- **Zoster**- Se recomienda una dosis para todos los adultos de 60 años en adelante. Contraindicado si toman inmunosupresores.





# Vacunación

- **Sarampión/Paperas/Rubela (MMR)**- Se recomienda una a dos dosis si no tiene evidencia de vacunación en la niñez.
- **Hepatitis A**- dos dosis en pacientes con enfermedades del hígado, uso de drogas intravenosas, hombres homosexuales, y personas viajando a países endémicos.
- **Hepatitis B**- tres dosis en pacientes con enfermedades del hígado, usos de drogas intravenosas, hombres homosexuales, HIV, fallo renal, profesionales de la salud, entre otros.



# Cambios en Comportamiento y en Estilos de Vida





# Malos Hábitos Alimenticios y Sedentarismo

- Se recomienda evitar comer en lugares de comida rápida. Si tiene que comer fuera pedir ensaladas, pollo a la parrilla o al horno, papa asada, sándwich de pollo, atún o pavo.
- Reducir a un mínimo los alimentos altos en grasa, azúcares, y sal. Ejemplo de estos: mantequilla, mayonesa, frituras, postres, enlatados, embutidos, entre otros.
- Tomar agua con cada comida y evitar los refrescos y jugos con alto contenido de azúcar.
- Hacer ejercicio cardiovascular como caminar a paso ligero, trotar, nadar, por lo menos media hora tres a cuatro veces en semana.



# Alcohol y Fumar

- Más de 400,000 muertes ocurren en Estados Unidos anualmente a causa de enfermedades causadas por fumar cigarrillo.
- El dejar de fumar puede ser difícil pero no es imposible. Los beneficios son inmediatos y mientras más temprano se deje de fumar mayor el beneficio para la salud.
- Las recomendaciones en cuanto a tomar alcohol es que no se exceda de una bebida alcohólica al día en mujeres y de dos en hombres.





**¡GRACIAS POR SU ATENCION!**

